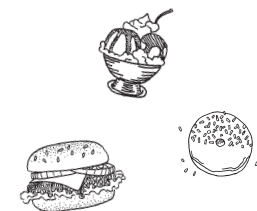




Wenn nachts zuckersüße Cupcakes im Kühlschrank locken, wer kann da schon standhaft bleiben?

Laster lass nach!



Ist Schokolade unser neues Heroin, Chips das bessere Crystal Meth, das Smartphone abgefahrener als jeder LSD-Trip? Und wenn ja, was tut man dagegen?

Sind wir nicht alle ein bisschen Bluna? Um die Wahrheit zu sagen: Ja! Mediziner gehen davon aus, dass 90 Prozent der Menschen süchtig sind. Für ihre Abhängigkeit spritzen sie kein Heroin in ihre Venen oder trinken sich ins Koma. Nein, Schokolade, Arbeit, Extremsport oder Internet – das sind Dinge, die uns nicht mehr loslassen. Aus den kleinen Angewohnheiten können sich verhängnisvolle Affären entwickeln, wie z. B. der unablässliche Blick aufs Handydisplay. Sogar Pflege-Ticks, wie etwa ständiges Händeeincremen, bergen so ihre Risiken in sich.

Während bei harten Drogen die negativen Nebenwirkungen für jeden offensichtlich sind, lassen sich diese bei anderen Suchtformen nicht so einfach durchschauen. Doch kann sich auch in vermeintlich harmlosen Fällen das Verlangen negativ auf das tägliche Leben auswirken. Dabei

macht die Dosis das Gift bzw. die Sucht. Wissenschaftler gehen davon aus, dass fehlgesteuerte Belohnungssysteme im Gehirn dabei eine wichtige Rolle spielen: Etwas, das wir als positiv wahrnehmen – ein Lächeln, ein Lob oder Essen –, führt dazu, dass im Gehirn vermehrt Hormone wie Dopamin, ein Neurotransmitter, ausgeschüttet werden. Diese versetzen uns in Euphorie. Rauschmittel oder andere Objekte der Begierde können ebenfalls zu einer solchen Hormonausschüttung führen.

Wird das, was uns so glücklich macht, regelmäßig konsumiert, gewöhnt sich der Körper an den erhöhten Hormonspiegel. Das hormonelle Gleichgewicht verschiebt sich. Die körpereigene Produktion sinkt, was die Stimmung verschlechtert. Welche Alltags-süchte die größten Verführer sind und uns zu schaffen machen, lesen Sie auf der nächsten Seite...

Chips oder
TV-Serien – fast
jeder Mensch hat
etwas, bei dem er
jede Zurückhaltung
verliert

Suchtpotenzial
lauert sogar in
Kosmetikprodukten
oder unschuldig
wirkenden
Smartphones



VERHÄNGNISVOLLE VERFÜHRER

Wenn zarte Lippen-Haut
zum Pflegefall wird

Auch kleine Laster
können negative
Folgen haben. Und
sobald Technik im
Spiel ist, wird's
richtig gefährlich

Und minütlich grüßt der Fettstift für die Lippen! Die Haut gewöhnt sich daran, dass ihr Fett und Wachs von außen zugeführt werden und stellt den eigenen, natürlichen Aufbau einer Barrierschicht ein. In der Folge schreit sie nach mehr Pflege. Um die Lippen wieder zur Regeneration zu bewegen, hilft nur ein kalter Entzug oder der Umstieg auf Honig sowie Dexpanthenol-Lippencremes.

Da kann man schnell mal
die Nase davon voll haben

Abschwellende Nasensprays enthalten Sympathomimetika – Wirkstoffe, die die Nasenschleimhaut abschwellen lassen. Man kann wieder frei durchatmen. Doch wer ein Spray länger als sieben Tage verwendet, muss mit einem Gewöhnungseffekt rechnen. Laut Experten sind in Deutschland mehr als 100 000 Menschen davon betroffen. Alternative: Meerwasser-Nasensprays.

Folgeschwer: Das Verlangen
nach Süßem ist angeboren

Lebensmittel wie
Salz, Zucker und
Fett appellieren an
unsere Urinstinkte.
Da wird es –
genauso wie bei
Koffein – schwer mit
der Zurückhaltung

Unsere frühen Vorfahren lernten, dass süße Lebensmittel nicht giftig waren und Energie lieferten. Zucker genuss aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Doch langfristig kann ein kalorienreicher Süßigkeitenverzehr zu Übergewicht führen und Krankheiten begünstigen. Tipp: Zuckerfreie Tees mit Karamell- oder Vanillegeschmack lassen sich auch als Belohnung einsetzen.

Hemmungsloser Handy-
Gebrauch ist Gift fürs Sozialleben

Wer alle zehn Minuten zum Smartphone greift, ist eindeutig ein Opfer unbewusster Automatismen. Aufgrund der gesenkten Kopfhaltung beklagen Ärzte bei Usern orthopädische Schäden. Andere Mediziner warnen vor nachlassender Konzentrationsfähigkeit oder dem Rückgang echter sozialer Kontakte. Hilfe bieten Apps wie „Menthal“, die das Nutzungsverhalten aufzeichnen.

Die Kombination von Salz und
Fett macht glücklich UND süchtig

Kartoffelchips wecken den Neandertaler in uns! Seit Urzeiten legt sich der Mensch gerne einen Vorrat an. Deshalb greift er bei kostbarem Salz zu und wird vom Gehirn mit dem Glückshormon Dopamin belohnt. Ähnlich verhält es sich mit Fett. Es regt die Produktion von körpereigenen Stoffen an, die dem Marihuana ähneln. Alternative: Gemüsechips ohne Fett.

Verleiht Flügel – Muntermacher
mit starken Nebenwirkungen

Durchschnittlich konsumiert jeder Deutsche täglich 200 Milligramm Koffein in Form von Kaffee, Tee, Cola, Energydrinks und Schokolade. Der anregende Effekt schlägt bei Gewöhnung ins Negative um und führt zu Schlafstörungen, Übelkeit, Angstzuständen oder einem Kreislaufkollaps. Am besten lässt sich der Konsum durch langsame Reduzierung, z. B. mit mildem Kaffee, bekämpfen.



Lippenbalsam



Smartphone

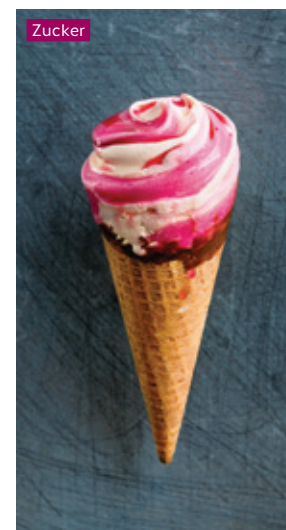


Nasenspray

Auf den ersten Blick wirken sie harmlos: Lippenbalsam, Handy, Nasenspray, Kartoffelchips, Süßigkeiten und Kaffee – doch diese Dinge haben es faustdick hinter den Ohren! Denn sobald wir sie täglich konsumieren, entsteht ein Gewöhnungseffekt – und schon bald können wir nicht mehr ohne



Chips



Zucker



Koffein



Es ist nie genug:
Die Sucht nach Zucker
kann Betroffene
sehr belasten

MÜSSEN ALLTAGSSÜCHTE THERAPIERT WERDEN?



Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel
Facharzt für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

Dazu sprachen wir mit Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald. Er leitet dort das Therapiezentrum für Abhängigkeitserkrankungen und Psychosomatik.

ma vie Gesund leben: Ist ein lasterhafter Mensch ein schlechter Mensch?

Prof. Dr. Schüppel: „Lasterhaft“ klingt ein wenig altmodisch. Dazu passend wäre übrigens die Aussage „heute werde ich mal richtig

sündigen“. Wer also ein Laster oder einen schwachen Punkt hat, weiß natürlich, dass z.B. die zweite Schokoladencreme zum Nachtschick dick macht, aber sie schmeckt einfach zu gut.

Gibt es für Alltagssüchte einen emotionalen Ansatz?

Viele süchtige Rituale drehen sich um Essen und Trinken. Da denken wir an „Belohnung“. Das würde auch für Glücksspiel gelten. Sehr häufig haben solche „Marotten“ auch mit Langeweile oder dem Gefühl innerer Leere zu tun. Wenn ich sonst keine Idee habe, greife ich zum Smartphone. Ein wichtiger Punkt ist zudem Stress. Kurzfristig „helfen“

da Alkohol & Co, langfristig nehmen die Probleme dann aber leider zu.

Wo liegt die Grenze zwischen einem Verlangen und einer handfesten Abhängigkeit?

Vom ersten Kaffee in der Früh über die Posts in sozialen Netzwerken bis zum Absacker am Abend haben wir ständig das Verlangen gerade jetzt etwas zu tun. Das ist alles okay, wenn das Leben bunt bleibt, die Dosis stimmt und es sich um legale Dinge handelt. Bei der Sucht wird der Tag nun immer eintöniger.

Wie weiß ich, ob die Dosis stimmt?

Es gibt keine absoluten Grenzwerte. Als Faustregel gilt: Wenn ich mein Verhalten vor, während der Aktivität und direkt danach noch selber steuern kann, passt es. Jemand der z.B. Alkohol trinkt, muss das an dem Abend nicht tun, sondern kann frei entscheiden, ob er mitmacht. Er hat den Überblick während der Party und danach noch einen klaren Kopf.

An welchen Anzeichen merke ich, dass die Sucht beginnt?

Da gibt's drei wichtige Symptome: Erstens: Ich trinke, rauche oder spiele immer häufiger. Zweitens: Früher hat das mal Spaß gemacht, aber jetzt zieht es mich z.B. mit großer Sogwirkung richtig ins Internet. Und drittens: Wenn ich das nicht mehr mache, fühle ich mich elend. Als kleinen Test: Mal eine Woche auf Trinken, Rauchen, Spielen oder das Laster verzichten – ist dann noch alles okay? In dieser Zeit kann man wunderbar eine Alternative ausprobieren, z.B. Nüsse statt Chips. Ess- oder Trinkattacken haben meistens einen Vorlauf. Stress, zwischenmenschliche Spannungen oder unbewältigter Ärger stauen sich an. Dann brechen wörtlich „die Dämme“. Wie von einer Welle werden gute Vor-

sätze einfach weggespült. Der Ansatz liegt darin, vor der nächsten Flut Druck aus dem Alltag zu nehmen, etwa durch körperliche Bewegung.

Welche Menschen sind wirklich gefährdet?

Es gibt für Suchtkrankheiten eine Häufung in der Familie. Das kann an den Genen oder dem falschen Vorbild liegen. Schnell abhängig kann man außerdem dadurch werden, dass man sehr häufig, also mehrmals täglich, konsumiert.

Wann sollte ich mir professionelle Hilfe suchen?

Wenn die Betroffenen selbst merken, dass sie die Kontrolle verlieren. Oder wenn gravierende Folgen eingetreten sind: erhöhte Leberwerte beim Alkohol, Schulden durch Zocken, kaum noch Zeit für sich und andere durch stundenlangen PC-Konsum. Manchmal rät auch ein Freund oder der Hausarzt dazu, sich Hilfe zu holen. Das ist dann keine Niederlage, sondern der erste große Schritt in die Freiheit. Ein guter Weg ist auch der, zu einer Suchtberatungsstelle zu gehen.

Was kann ich selbst tun, wenn ich eine „Marotte“ wieder loswerden möchte?

Da hilft die Frage: „Warum mache ich das?“ Und wenn ich das herausbekommen habe, suche ich mir eine Alternative, die gesünder ist. Viele Menschen leiden sehr darunter, zu viel Süßes zu essen. „Das gönne ich mir“, hören wir dann oft oder „ich weiß, das geht auf die Hüften, aber ich kann einfach nicht aufhören“.

Da ist der Punkt: Was könnte ich mir denn sonst mal gönnen? Leiste ich mir denn überhaupt im Leben etwas? Da wäre eine Liste angenehmer Aktivitäten, die mir etwas bedeuten, aber nicht so stark „ins Gewicht fallen“, ein guter Ansatz. ■

Sobald der Konsum einer bestimmten Sache oder Tätigkeit zum Lebensmittelpunkt wird, sind wir abhängig

Je besser ich die Zusammenhänge meines Tuns durchschaue, desto eher weiß ich, was mir guttut

FOTOS: ISTOCK (61EDALINNICOLAS MCCOMBER/PETRIJUNJELA/ROZUK/TROCEAN/WUNDERVISUALS, PERKELS.COM/NEGATIVE SPACE, SHUTTERSTOCK/IRENT HOFACKER, PR. ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



Französische Mönche und
eine clevere Lady sorgten für
den Erfolg des Tweed

Gewebte Geschichten...

Fotos: Tessa Traeger

Links: Zwei farbige Fäden werden zu einem zusammengespunnen. So entsteht das für Tweed typische Flecken- und Tüpfelmuster. Die Weber von Jedburgh haben dieses Verfahren erfunden

Tweed. Damit verbunden ist ein Stück gutes Lebensgefühl. Ein Tweedjackett ist anders als all die frisch gebügelt Sakkos im Kleiderschrank. Ein Tweedjackett lebt. In ihm kann man auf dem Golfplatz schwitzen, an der Theke Bier schlürfen, kurz: einfach sein. Mit der Zeit spannt es im Rücken etwas. Die Ärmel wirken zu kurz, die Lederflecken auf den ausgebeulten Ellenbogen speckig. Das gute Stück setzt Patina an und gerät aus der Form. Es paßt sich ganz seinem Träger an.

Der einfühlsame Stoff Tweed wurde ursprünglich aus handgesponnenen Garnen mit kleinen Farbeffekten handgewebt. Seinen Namen gab ihm der Grenzfluß Tweed, der Schottland von England trennt. Seine Farben sind die Farben Schottlands: Rostbraun, Moosgrün und Steingrau. „Heide mit rotem oder braunem Kraut, abgestorbene Fichtenäste und weiße Steine dazwischen, oder schwarzes Moor...“, so beschreibt Felix Mendelssohn-Bartholdy die auf ihn melancholisch wirkenden „Hochlande“. Eine solch karge, dramatische Landschaft mit all ihrer Leere und Einsamkeit dient nicht nur als Inspirationsquelle für unterschiedliche Stofffarben und -qualitäten, sondern bietet einen idealen Nährboden für phantasievolle Geschichten. Ebsolche ranken sich auch um den Tweed und seine Entstehung.

Der Ursprung der Legende dümmert vor gut 2000 Jahren. Cheviot- und Blackface-Schafe lieferten die Wolle, Pflanzen mit so romantischen Namen wie Hornbeam (Buche), Meadowsweet (Mehlkraut) und Ladies Bedstraw (Labkraut) die Farben dazu. In reetgedeckten, vom Rauch des Torffeuers durchzogenen Hütten, spannen und webten kräftige, kelti-

sche Frauen „Hodden“. Der grobe, rauhe Stoff umhüllte die Menschen wie der natürliche, wollene Overall die Schafe. Die Farben dieses Tuches verkündeten den Rang ihres Trägers. Einem Diener stand nur ein Farbton zu. Offiziere durften sich mit drei, Poeten sogar mit sechs Nuancen schmücken.

Im 12. und 13. Jahrhundert siedelten sich am Fluß Tweed Mönche an. Sie brachten aus Frankreich und Flandern Fertigkeiten am Webstuhl mit. Obwohl die Bevölkerung diesen neuen Techniken erst skeptisch gegenüberstand, entwickelte sich am Tweed bald eine florierende Wollindustrie.

Mit dem schnell fließenden Wasser des Flusses konnten nicht nur die Maschinen angetrieben werden. Das Wasser wurde auch zum Waschen, Entfetten, Walken und Färben der Ware gebraucht. Die einzelnen Städte am Ufer des Tweeds spezialisierten sich im Laufe der Zeit entweder aufs Stricken oder aufs Weben. Noch heute arbeitet über ein Fünftel der Bevölkerung des Grenzlandes in der Textilindustrie der „Schottischen Wollstraße“.

Die Hodden wurden mit der Zeit feiner und entwickelten sich zu den Plaids, der Kleidung der Clans. Großkarierte Ensembles aus Umhang und Kilt, die im Mittelalter sogar als Währung fungierten. Nachdem sich „Bonnie Prince Charlie“ und seine Mannen 1746 den englischen Truppen beugen mußten, wurde die Highlandertracht per „Entkleidungsgesetz“ von Westminster verboten. „Sie sind jederzeit zur Rebellion bereit“, argumentierte ein englischer Hauptmann namens Burt, „denn ihr Kleid ist gleichzeitig ihr Zelt.“ Im 18. Jahrhundert waren es dann die Weber der Stadt Jedburgh, die die alte Tradition – nur einfarbig zu arbeiten – brachen. Sie span-

Links: Die rauhe, haarige, etwas melierte Oberfläche macht einen Tweedstoff aus. Klassisch ist das Pfeffer-und-Salz-Muster (ganz unten)

nen zwei Farböne zusammen zu einem Faden und schufen so die typischen Flecken- und Tüpfelmuster des Tweeds.

1782 hoben die englischen Parlamentarier die Kleiderordnung wieder auf. Befreit webten die Frauen zwischen Inverness und Tarbert kariert drauflos. Eine gewiefte Businesslady, die Witwe des Earl of Dunmore, erspähte als erste die Marktlücke. Ihr verstorbener Gatte hatte im Jahre 1835 für 60.000 Pfund Sterling die Insel Harris auf den Äußeren Hebriden gekauft. Dort, umgeben von schwarzschimmernden Lochs, weißen Stränden und wolkenverschleierten Bergen, lebten die Insulaner sehr ärmlich. Die Männer fischten, die Frauen webten für den Eigenbedarf und als Tauschobjekt einen sehr groben, robusten Tweed.

„Genau der richtige Stoff für Aristokraten, die im Nieselregen angeln und jagen gehen“, dachte sich Dunmores Witwe. Und zahlte aus eigener Tasche für die jungen Frauen von Harris zur Verfeinerung der Webtechnik einen Fortbildungskurs auf dem Festland. Bald trugen die englischen Lords in Stadt und Land Lady Dunmores Harris Tweed.

Harris Tweed ist seit 1909 ein geschützter Begriff. Kauft jemand etwas aus Harris Tweed, hat er die Gewißheit, daß der Stoff aus 100 Prozent schottischer Schurwolle besteht und „auf den Äußeren Hebriden gefärbt, gesponnen, handgewoben und fertiggestellt“ worden ist. So lautet das Grundgesetz dieses strapazierfähigen Tuchs. Nur noch zwei Prozent der Produktion entfallen auf den schweren, klassischen Tweed, der immerhin 310 bis 340 Gramm je Meter auf die Waage bringt. Er wird für Mäntel und Herrenjacken verwendet. Seit diesem Jahrhundert umhüllt die gewebte Antiquität auch

zarte Frauenkörper. Dafür schneidet man ein Federgewicht mit zirka 210 Gramm zu. Coco Chanel favorisierte Tweed für ihre berühmten Kostüme, und heute schicken Jil Sander und Wolfgang Joop ihre Models in genopptem Tuch über den Laufsteg. Wie in der Mode ändern sich auch bei den Herstellern die Zeiten: Die moderne Webgeneration braucht den Tweed weder eigenhändig zu färben, zu spinnen, noch am Schluß zu walken. Das besorgen große Spinnereien der Hebridenhauptstadt Stornoway mit ihren Maschinen und mit Chemie. Nur gewebt werden die insgesamt rund 5000 Tweedmuster immer noch per Hand. Die Weber gelten als freie Unternehmer, die selbst für sämtliche Kosten, wie zum Beispiel den Webstuhl, aufkommen müssen. Reichtümer können sie dabei nicht anhäufen. Ein Weber braucht – je nach Schwierigkeit – 12 bis 15 Stunden für eine Rolle Tweed. Aus den gut 80 Metern Stoff können zirka 21 Jacken geschneidert werden. Dafür bekommt der Weber etwa 75 Pfund plus Bonus. In Deutschland kostet dann ein Meter Tweed 50 bis 120 Mark.

Was macht nun die Einzigartigkeit dieses geschichtsträchtigen Gewebes aus? Wie kommt es, daß man sich in einem Tweedjackett einfach wohlfühlen muß?

Zum einen ist es die gute Qualität, die es ermöglicht, daß ein Tweedjackett vom Vater auf den Sohn vererbt werden kann und so weiterlebt. Und dann spürt man beim Tragen vielleicht noch ein bißchen von der Weite Schottlands, den moosgrünen Hügeln, dem Moor und dem „Glanz der reichen Sonne, die die Heide tausendfarbig verändert und alles so göttlich bunt und warm beleuchtet“, wie Felix Mendelssohn-Bartholdy einst schrieb.

Kathrin Klemp



Die frisch gefärbte Wolle wird auf den Hebriden zum Trocknen einfach im Wind flattern gelassen



Fertig gewebte Tweedballen werden von den kleinen verstreuten Hebriden-Inseln zur größten, Lewis, zur Weiterverarbeitung gebracht

heiß aufs bad

FIT FOR ACTION
REPORTAGE Wellness

Wasser wirkt Wunder – diese historische Weisheit war (zu) lange in Vergessenheit geraten. Doch nun wird Baden, über Jahrhunderte zur hygienischen Zweckmaßnahme verwässert, wieder zum sinnlichen Energiequell für Körper und Seele. Tauchen Sie mit uns ab ...

KRAFTVOLL:
„Blaa Lonid“, die
Blaue Lagune bei
Reykjavik in Island,
erwärmt mit ihrer
azurblauen Quelle
die Badenden. Fast
200 000 Gäste jähr-
lich genießen das
surreale Spektakel



FIT FOR ACTION
REPORTAGE Wellness

Text: Kathrin Klemp Fotos: Amiel Pretsch

Rosiges Fleisch Warmer Nebel. Blanke Hintern auf bloßem Marmor. Üppige Körper orientalischer Schönheiten räkeln sich lasziv neben kahl geschorenen deutschen Punk-Frauen. Eine stämmige Blondine wäscht sich in Zeitlupentempo den Schritt. Zwei kurzhaarige Brünette rubbeln sich gegenseitig genüsslich den Rücken ab. „Hier gibt es keine Regeln“, klingt noch Yasemins Stimme in meinem Ohr, „guck einfach, was die anderen Frauen machen.“ Ich stehe – leicht verwirrt – mit Messingschale in der einen und meinem Badetuch in der anderen Hand an der Schwelle zum „Allerheiligsten“, dem Hamam. Das türkische Badehaus erinnert an 1001 Nacht, entfacht die Fantasie, steht für Entspannung, Wohlbefinden und Sauberkeit. In Deutschland ist der Hauch opulenten Orients im „Sultan Hamam“ in seiner Authentizität einzigartig. Mitten in Berlin Schöneberg macht bereits im kargen, loftartigen Treppenhaus Jasminduft Lust aufs Abtauchen. Im Inneren sind die knapp tausend Quadratmeter echt türkisch: Marmorfliesen und -bänke, ja selbst die verschnörkelten Wasserhähne hat Inhaberin Yasemin Bayraktar aus der Heimat mitgebracht. Verkrampft blicke ich mich in dem 35 Grad feucht-warmen Raum um. Der „Tschebek“, ein großer, beheizter Marmorblock aus sogenanntem Nabelstein bildet das Herzstück. Sechs Frauen liegen darauf, genießen die Wärme. Fünf andere sitzen in Nischen oder auf Bänken und begießen sich gegenseitig mit warmem Wasser. Wasser plätschert auch in den kleinen Marmorbecken, fließt über Haut und Stein. Für islamische Frauen ist diese Art des Bades oft eine der wenigen Möglichkeiten, außerhalb der Familie Freundinnen zu treffen. Mittlerweile finden auch immer mehr Deutsche Gefallen an diesem sinnlichen Mix aus Körperpflege, Klatsch und Kontaktbörse. Nur ich bin beim Anblick der nackten Tatsachen und schonungslosen Intimität hin- und hergerissen zwischen Faszination und Ekel. Denke >

ÜBERBORDEND: Island pumpt jedes Jahr 55 Millionen Tonnen Heißwasser aus den Quellen der Umgebung nach Reykjavik. Es speist Heizsysteme und vor allem die sieben Thermal-schwimmbäder der Hauptstadt

FIT FOR ACTION
REPORTAGE Wellness

GELÖST: Waschen, ruhen, waschen und wieder ruhen – was den Körper reinigt, klärt auch den Kopf



unwillkürlich an eine Orientkennerin des 18. Jahrhunderts: Lady Montagnus hat 1717 mit ihren detaillierten Schilderungen eines Hamams den klassizistischen, französischen Maler Dominique Ingres zu seinem Gemälde „Das türkische Bad“ inspiriert. Sie war sich sicher, dass der Besuch eines Frauen-

Mark Eintritt vorgenommen hatte. Denn ständig beschleicht mich der Gedanke an Bakterien und Pilze. Die Japaner haben eine wirksame Methode, diese irritierende, innere Hygiene-Stimme verstummen zu lassen: Sie reinigen sich vor dem gemeinsamen Bad gründlichst, damit sie anschließend in den heißen Quellen, so genannten Onsen, gelöst geistig versinken können. Dieses Gebot der Reinheit für Geist und Körper ist im buddhistischen Glauben verwurzelt. Deshalb tauchen Mönche und normal sterbliche Japaner bis heute am liebsten täglich einmal unter. In Gemeinschaftsbädern vereinen sie effizient Reinigung, Poesie, Geschäft und Kur. Oft so lange, bis sie „yudedako“, wie ein gekochter Tintenfisch, aussehen. Im türkischen Bad muss ich dagegen vor dem vereinbarten „Verwöhn“-Programm auf den Gebrauch von Seife und Shampoo verzichten. Stattdessen werde ich in einen circa 50 Grad warmen Dampfraum geleitet und begieße mich mit der kleinen, blütenverzierten Schale, bis ich schön durchgeweicht bin.

Routinierte Besucher schieben sich den umgedrehten Wassernapf unter den Hinterkopf, strecken Arme und Beine vom Körper und dampfen vor sich hin. Die Wärme sorgt ganz von selbst für einen rosigen Teint. Die hohe Luftfeuchtigkeit trübt nicht nur Sicht und Sinne, sondern überzieht die Haut mit einem feinen Wasserpelz. Ihre Hornschicht weicht auf und erste Hautschüppchen lösen sich danach schon beim zarten Kontakt mit dem Handtuch. Diesen Effekt wird Günay, die orientalische Bademeisterin, gleich noch verstärken. Nur mit Spitzen-BH und „Pes,tambal“, einem wickelrockartigen Baumwolltuch bekleidet, reißt sie mich aus dem Nebel und meinen Gedanken. Führt mich vom Dampfraum in einen speziellen Massagebereich. Dort geht's zur Sache. Sie fragt noch kurz: „Ist es das erste Mal?“ Dann muss ich mich von meinem Handtuch trennen. Liege splitterfasernackt auf dem Rücken vor meiner 20-jährigen „Tellak“, wie Bade- >



EMPFÄNGLICH: Durch die Wärme des Dampfbads sind Haut und Muskeln optimal auf die Massage vorbereitet

Weitere Infos
LINKS

Badezeit Ein Luxusbilderbuch hat Jane Withers in ihrem Band „Schöne Bäder“ (Nicola Verlag, 58 Mark) zusammengestellt. Auch über www.fitforfun.de/fitfbuch

bads für jeden Mann wegen des Anblicks der unverhüllten Weiblichkeit der sichere Tod wäre. Zur damaligen Zeit verständlich; konnte doch schon der Anblick nackter Knöchel eine Erektion beschern. Die kluge Lady behielt übrigens die gesamte Badezeit über ihr Reisekostüm an. Darum beneide ich sie in diesem Augenblick und setze mich verschämt auf mein Handtuch. Ich kann mich nicht so richtig entspannen und meine Seele baumeln lassen, wie ich mir das für die knapp 30

FIT FOR ACTION
REPORTAGE Wellness

BRAUSEND: Italien lockt mit luxuriösen Thermen-Hotels. Der 37 Grad warme Wasserfall der „Terme di Saturnia“ in Manciano, nahe Rom, ist weltberühmt



stille wasser



WOHL TEMPERIERT: Wenn das Meer zum Baden zu kalt geworden ist, aalen sich die reichen Römer im schwefelhaltigen Thermalbad von Saturnia

meisterin auf Türkisch heißt. Von unten heizt mir die gewärmte Marmorplatte ein, von oben Günay. „Kese“, das Ganzkörperpeeling mit einem Seidenhandschuh, beginnt sie auf meiner Stirn und arbeitet sich Zentimeter für Zentimeter weiter vor. Plötzlich übernimmt mein Körper das Kommando, schaltet den Verstand aus und befiehlt: Genieß endlich! Und tatsächlich: Ich gebe mich ganz hin, lasse es geschehen, vergesse Zeit, Raum und Bakterien. Doch was für mich herrliche Entspannung ist, bedeutet für die zierliche Masseurin harte Arbeit: Jeden Finger, die Kniekehlen und sogar die Fußsohlen reibt sie so gründlich ab, dass ich das Gefühl habe, mich wie eine Schlange zu häuten. Dann schwappt eine Welle lauwarmes Wasser über mich. Im Hintergrund plätschert einlullend frisches Wasser in die Marmorbecken. Ein wohliges Gefühl stellt sich ein. Ich döse, schlafe fast ein.

Dann steht Günay wieder vor mir, in der Hand hält sie einen selbst gehäkelten Topflappen, vermute ich. „Nein“, lacht sie, „Lif ist ein spezieller Baumwollwaschlappen.“ Damit schäumt sie die olivenölhaltige Kernseife auf, um mir eine weitere gründliche Abreibung zu verpassen. Nun werde ich noch ausgiebig abgespült: Mit jedem Wasserschwall verliere ich an Ekel. Mit jedem Tropfen, der von meiner Haut perlt, werde ich gelassener. Als hätte jemand einen Schalter in meinem Kopf umgelegt, bin ich total entspannt. Und dazu

parentief rein! Katharina, meine Namensgeberin, heißt zwar „die Reine“, aber ich war in meinem ganzen Leben noch nie so sauber! Dazu besitze ich nun eine babyweiche Haut. „In der Türkei gehen wir mindestens einmal pro Woche in den Hamam“, erzählt mir die Besitzerin Yasemin Bayraktar. „Die intensive Pflege mit Peeling hält jung“, behauptet die gut ausschende 42-Jährige, der man das auch aufs Wort glaubt. Wasser gilt als Lebenselixier. Baderituelle werden seit ewigen Zeiten mit Jugend in Verbindung gebracht. Einzig die Neandertaler waren bekennende Non-Washer. Sie hofften, durch ihren Gestank Feinde auf Abstand zu halten. Doch bereits die Griechen liebten es feucht: Die Schönheitsgöttin Aphrodite soll als Schaumgeborene dem Wasser entstiegen sein.

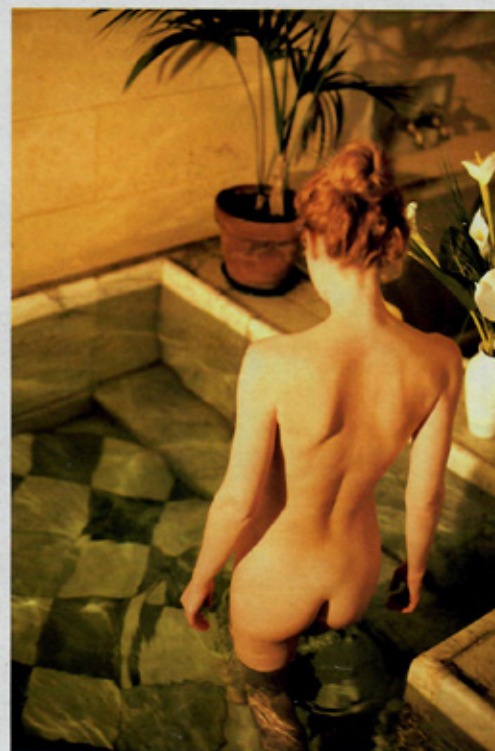
Zur Unvergänglichkeit mutiert im Wasser alles Fleischliche – es ist wohl dieser Glaube an die ewige Jugend, der so viele Menschen zur Kur reisen lässt. Vielleicht liegt es auch an dem stimulierenden Reiz dieser ma- ➤

BUCHTIPP

Eine Hommage an feuchte Freuden

Die Wiederentdeckung der Badekultur in ein wunderschönes Bilderbuch gegossen.

„Badelust“ – ein opulentes Bilderbuch (Verlag Hadecke, 192 Seiten, 98 Mark) zeigt das Thema Baden von seinen schönsten Seiten: In amüsanten und leichtfüßiger Sprache berichtet die Autorin Eva-Gesine Baur von Riten, Sitten, Physiologie und Psychologie des Badens. Fotograf Amiel Pretsch entführt uns auf eine Weltreise vom japanischen Onsen bis zum orientalischen Hamam, von der finnischen Sauna bis zum römischen Thermalbad. Einen Vorgeschmack liefern die Bilder auf diesen Seiten, die aus „Badelust“ stammen. Das Buch ist auch erhältlich über www.fitforfun.de/fitfbuecher

FIT FOR ACTION
REPORTAGE Wellness

HEILEND: Von außen umschmeicheln sanfte Fluten die Haut – von innen baut mineralhaltiges Quellwasser den Körper wieder auf. Im tschechischen Marienbad hat jeder Gast sein eigenes Trinkgefäß

gischen Orte selbst. Bilderbuchziel für Badereisen ist Italien. Seit Poppäa, Kaiser Neros verschwenderische Gattin, in Eselsmilch schwelgte, haben die alten und die jungen Römer ihren Thermenkult zelebriert. Das trockene Schwitzbad und das Dampfbad adelten sie mit klangvollen Namen: „Laconicum“ und „Sudatorium“. Zur Abkühlung für die erhitzten Gemüter folgt dann das



ELEMENTAR: Ein künstlerisch verzierter Tierkopf als Beckenzulauf. Aufwendige Details dienen der Würdigung des nassen Elements

„Frigidarium“. Diese feuchte Leidenschaft hat sich für die Italiener bezahlt gemacht. Die malerischen, toskanischen Thermen wie Rapolano, Bagni di Lucca und Montecatini, in denen sich schon Lord Byron lustvoll mehr als nur nasse Füße holte, ziehen noch heute viele schöne Nixen und Kuschlatten an. Doch auch an hiesigen, römisch inspirierten Erholungsorten, etwa Baden-Baden, schätzen alle den von den Latin-Lovers perfektionierten erotisierenden Effekt: Beim Dämpfen in warmen Quellen, sanftem Schwitzen in dampfenden Naturgrotten und Trinken mineralischer Heilwässer verbreitet sich die wohltuende Wirkung der Langsamkeit. Die gelöste Atmosphäre weckt die Lust. Die Wärme fördert die Orgasmusfähigkeit. Und alles zusammen führt zwangsläufig zu irrationalen Taten.

Selbst verantwortungsvolle

Menschen handeln – oft genug durchs Wasser gezogen – unberechenbar. So war es wohl kein Zufall, dass der österreichische Kaiser Franz Joseph ausgerechnet bei einem Badeaufenthalt in Bad Ischl wider alle Vernunft und Diplomatie agierte und statt der neunzehnjährigen Sophie ihre jüngere und hübschere Schwester Sissi zur Braut nahm. Das laissez faire der römisch geprägten Badekultur kommt den Finnen dagegen nicht unter. Im Norden herrschen Zucht und Ordnung! Die Kaldtücher haben heilige Grundsätze: „Benimm dich in der Sauna, als wärst du in der Kirche.“ Wände und Bänke des Schwitzkastens sind aus rohem Holz. Die Besucher geißeln sich mit Zweigen

Weitere Infos LINKS

Finnen Infos übers nordische Saunen und sanfte Dampfbäder gibt's beim Deutschen Saunabund unter www.fitforfun.de/links/sauna

Denn der nackten Wahrheit will kein Nordlicht ins Auge sehen: Die finnische Sauna ist nämlich streng genommen eine russische. Vor ungefähr zweitausend Jahren wurde sie von den Skythen, einem sinnenfreudigen, im Gebiet des späteren Russland lebenden Nomadenvolk, erfunden. Ihre raubeinigen Kumpel, die Wikinger, dagegen sprangen bei Eis und Schnee ins kühle Nass. Waschechte Isländer lieben heute noch das reizvolle Open-Air-Bad.

kontrastprogramm

LÄSSIG:
Entspanntes
Ruhen
im Pariser
„Hamam de
la Grande
Mosquée“



TÜRKISCHE BÄDER

Hamams: Im Westen was Neues

Auch außerhalb der Türkei wird die Waschkultur stilecht betrieben.

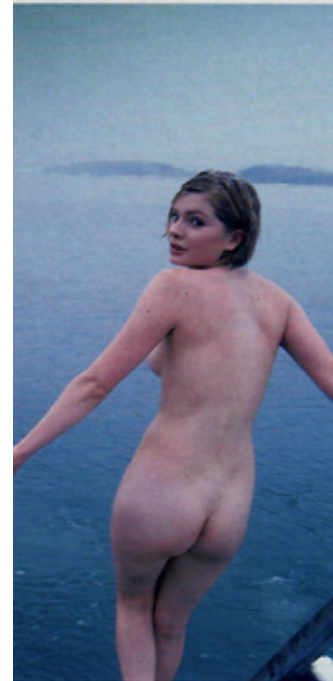
Massagen, Kosmetikbehandlungen und Ganzkörperpeelings (Kese) gibt's nur nach vorheriger Anmeldung. Utensilien wie Schalen, Wickeltücher, Handtücher und Seidenhandschuhe können im Bad geliehen oder gekauft werden.

Berlin: Sultan Hamam, Bölowstr. 57, 10783 Berlin-Schöneberg, Tel. 030/21 75 33 75. Öffnungszeiten: täglich von 12 bis 23 Uhr. Di, Do bis Sa: nur Frauen. Mo und Mi: nur Männer. Sonntag: Familientag.

Paris: Hamam de la Grande Mosquée, 39, rue Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris, Tel. 0033/1/43 31 18 14. Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do, Sa, von 10 bis 21 Uhr und Freitag von 14 bis 21 Uhr; nur Frauen; Dienstag 14 bis 21 Uhr und Sonntag 10 bis 21 Uhr; nur Männer.

Budapest: Rudas-Bad, Dohrenlei tér 9, H-1013 Budapest, Tel. 00361/1 56 13 22. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 6 bis 20 Uhr, Sonntag 6 bis 13 Uhr.

FIT FOR ACTION REPORTAGE Wellness



EISIG:
Die Finnen
reizen die
Gegensätze.
Nach der
Schwitzkur
folgt das
kühne
Eisbad

Als Vulkan-Menschen schätzen sie die Gegensätze und springen bei eisiger Luft, zwischen glühender Lava, ins gebärmutterwarme Wasser. Das durch Geysire auf 36 bis 39 Grad temperierte Meerwasser der „Blauen Lagune“ bei Reykjavik gilt dafür als Geheimtipp. Hier gibt's für jedes Zipperlein ein waschechtes Rezept. Gegen Jetlag zum Beispiel: „Fünfzehn Minuten ins Thermalbad, aufstehen und abkühlen. Nochmals fünfzehn Minuten in eine heiße Quelle, aufstehen und abkühlen. Zum Schluss langsam 200 Meter schwimmen, unter die Dusche und ruhen“ (hilft natürlich nur bei exakter Einhaltung). Ich habe auch (endlich!) geduscht und schlürfe im Ruheraum des Hamams ein Glas türkischen Tee. Ein kaskadenartiger Brunnen plätschert. Ich fühle mich angenehm müde und unendlich sauber. Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry hat ja so recht, wenn er sich verbal vor dem Wasser vermeigt: „Du schenkst uns ein unbeschreiblich großes und einfaches Glück“, dankt er dem Element. ☺

PROFI-KÜCHE

KARTOFFELN als Ragout

Zu
Gast in
Hamburg

Tim Mälzer bleibt seiner bodenständigen Art treu - auch im Hamburger Restaurant „Die gute Botschaft“. Frei nach Mälzers Devise „lasst die Leute doch futtern, was ihnen schmeckt“, bietet der prämierte TV-Koch dort auch leckere Kartoffel-Gerichte an. Wir haben sein köstliches Rezept für Kartoffel-Ragout für euch Thermomix®-tauglich gemacht



TIM MÄLZERS GUTE BOTSCHAFT

Mit seinen 52 Sitzplätzen ist das Restaurant "Die gute Botschaft" eine feste Mittag-sadresse für die weitreichende Nachbarschaft. Das Restaurant überzeugt mit raffinierter Hausmannskost und exzellenter Salattheke. www.dgb.hamburg

Was macht eigentlich Tim Mälzer? Die gute Botschaft: Auch wenn der unkonventionellste unter Deutschlands Starköchen grad etwas ruhiger wirkt - er ist da und ungebrochen kreativ. Mälzer entwickelt Gastro-Projekte, was bedeutet, dass er meist andere am Herd stehen lässt, sich aber ums Konzept und das große Ganze kümmert. Eines seiner jüngsten Projekte, direkt an der Außenalster, feierte gerade Einjähriges: „Die gute Botschaft“ heißt das Restaurant, das seinen Namen der US-Vertretung in der Nähe verdankt. Dank eines großen Herdes mitten in der Gaststube wirkt es auf junge Art gemütlich. Dass dort deftig und gekonnt gekocht wird versteht sich von selbst. Abends setzt die 12-köpfige Crew von Mälzers Restaurantleiter Christoph Koch auf „raw“. „Das heißt nicht roh,

sondern pur und ungeschönt“ sagt der erdverbundene Mälzer, dessen Leibspeise nach wie vor Pellkartoffeln mit Quark und Butter ist. „Wenn ich von Reisen nach Hause komme, habe ich Sehnsucht nach Kartoffeln. Ich bin Norddeutscher und kann nur kochen, was aus mir rauskommt“, erläutert der gebürtige Elmshorner. Die Kartoffel hat in Deutschland Tradition, aber Tradition muss sich auch weiterentwickeln, findet Mälzer. „Unser Kartoffelragout ist eine Art Kartoffel-Risotto mit Parmesan. Eine Adaption unserer deutschen Klassiker.“ Das urdeutsche Gericht sind für ihn Bratkartoffeln. Sein Tipp: Zwiebeln vor den Kartoffeln anschwitzen - und zwar separat. Für die Bratkartoffeln nur gekochte Kartoffeln verwenden. Am besten vom Vortag. Und - ganz wichtig: erst am Schluss würzen.

Unser
Tipp
für euch

Am besten mehlig
kochende Kartoffeln
verwenden

KARTOFFELRAGOUT - DIE GUTE BOTSCHAFT

15
Min.

leicht

4
Portionen

Zutaten:

1200 g Kartoffeln
100 g Parmesan
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g Butter
50 g trockener Weißwein
8 Stiele Thymian
1 Lorbeerblatt
350 g Wasser
1/2 TL Salz
1/2 TL Gemüsebrühpaste
1 EL Speisestärke (in etwas kaltem Wasser angerührt)
Fein abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitronen
Pfeffer
Nach Belieben 2 EL geschlagene Sahne

1. Kartoffeln schälen und von Hand in 1x2 cm große Stücke schneiden.

2. Parmesan in Stücken in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen. Mixtopf säubern.

3. Anschließend Schalotten und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Butter zugeben und alles 2,5 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 anschwitzen.

4. Die Kartoffeln, Wein, Thymianblättchen, Lorbeer, Wasser, Salz und Gemüsebrühpaste hinzugeben und

15 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe/ohne Messbecher kochen. Gareinsatz als Spritzschutz verwenden.

5. Parmesan und Stärke zugeben und weitere 4 Min./90°C/Rührstufe kochen.

6. Anschließend Zitronenabrieb dazugeben, mit dem Spatel unter das Ragout mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Wer mag, kann noch 2 EL geschlagene Sahne unterrühren.



Pro Portion: ca. 410 kcal
15 g E - 15 g F - 49 g KH



Dieses Symbol kennzeichnet Zutaten, die man auch selber machen kann. Rezept siehe download EXTRA rezeptemithertz-mag.de/downloads/

HEILPFLANZEN FÜR TIERE



Trotz Arthrose und schmerzender Gelenke

Auf vier Pfoten gut durch den Winter

„Ich komme mit!“ Wenn der Mensch den Schritt vorgibt, folgt der Hund.

Doch schmerzhafte Gelenkerkrankungen können ihn in Beweglichkeit und Lebensqualität einschränken – gerade in der kalten Jahreszeit. Zum Glück lässt sich eine Menge dafür tun, dass Gassigehen ein Vergnügen bleibt

Laufen, rennen, toben – Hunde haben viel Spaß an Bewegung. Doch gerade jetzt an den kalten Wintertagen können Gelenkprobleme diese Freude empfindlich trüben. Manch betagter Vierbeiner, wie die 15-jährige Topsy, die Dackelmischlingsdame meiner Kindheit, schafft es kaum noch, eine Stufe von der Terrasse ins Haus zu erklimmen.

Wie beim Menschen kann eine harmonische Bewegung auch beim Tier nur durch das optimale Zusammenspiel von flexiblen Gelenken, kräftigen Muskeln, festen Knochen und dehnbaren Bändern zustande kommen. Zudem weist die Hundewirbelsäule wegen ihrer 16 bis 22 Schwanzwirbel deutlich mehr Wirbel auf als bei uns Menschen. Probleme mit dem Bewegungsapparat sind da meist vorprogrammiert – vor allem bei großen Hunden. Retriever, Berner Sennenhunde oder Rottweiler sind allein genetisch bedingt gefährdeter, Krankheiten an den Gelenken zu entwickeln als kleinere Rassen.

Auch Welpen können betroffen sein

Aber auch Yorkshire Terrier oder junge Tiere können erkranken. Probleme entstehen beispielsweise durch eine Fehlstellung beziehungsweise Fehlentwicklung des Gelenks. Hüftgelenksfehlbildungen gehören ebenso dazu wie Ellbogendysplasien. Bei Hundesenioren sind es meist degenerative Erkrankungen mit knöchernen Zubildungen an den Wirbeln. Doch auch Muskeln und Nerven können betroffen sein und besonders bei nasskaltem Wetter schnell zu Verspannungen und Schmerzen führen. Umso wichtiger ist es, dass Frauchen und Herrchen auf erste Anzeichen für Gelenkprobleme bei ihrem treuen Freund achten und rechtzeitig gegensteuern. In der Regel lahm ein Tier dann oder vermeidet bestimmte Bewegungen. Aber auch auffallende Verhaltensänderungen wie

Lustlosigkeit können auf Gelenkprobleme hindeuten. Die Ursachen sind vielfältig: Dysplasien können angeboren sein. Andere Fehlstellungen können durch Unfälle, Stürze, chronische Überlastung oder altersbedingte Veränderungen ausgelöst werden. Zudem gibt es noch Erkrankungen der Bänder, Sehnen und Muskeln, etwa die Sehnenentzündung.

Schmerzhafter Verschleiß plagt ältere Hunde

Hunde-Senioren haben häufig Arthrosen an Zehen-, Sprung-, Ellbogen-, Knie- oder Hüftgelenken. Etwa jeder fünfte Vierbeiner in Deutschland leidet daran. Arthrose wird auch als Verschleißrheuma bezeichnet, da sie auf einer chronischen Gelenkveränderung beruht. Der Körper kann nicht mehr so viel Gelenkknorpel nachbilden, wie verbraucht wird, die Knochen reiben direkt aufeinander. Im frühen Stadium kommt es dann zu belastungsabhängigen Gelenkschmerzen. Später halten die Schmerzen auch in Ruhephasen an. Es können Bewegungseinschränkungen auftreten sowie Gelenkverformungen, bis hin zur Versteifung.

Bei Arthritis – einer akuten Entzündung der Gelenke, die sich in Rötung, Schwellung, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen äußert – ist in erster Linie die Gelenkkinnenhaut betroffen. Gründe können zunehmendes Alter, andauernde Fehlbelastung, Verletzungen, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen sein.



Der Tierarzt setzt oft Medikamente zur Entzündungs- und Schmerzlinderung beim vierbeinigen Patienten ein. Ein Hunde-Chiropraktiker kann Fehlstellungen korrigieren. Neben diesen, je nach Krankheitsbild variierenden und notwendigen medizinischen Maßnahmen, ist Bewegung ein Allheilmittel – auch im Winter. Denn wie jede Körperzelle braucht auch der Gelenkknorpel Nährstoffe, um sich zu regenerieren. Damit wird er aber nur versorgt, wenn er in Aktion ist. Bei bereits bestehendem Gelenkverschleiß ist deshalb ein sanftes regelmäßiges Training sehr wichtig, um den Knorpelabbau aufzuhalten und die stützende Muskulatur zu stärken.

Wer rastet, der rostet – Bewegung muss sein

Wichtig ist dabei gelenkschonend vorzugehen. So ist ein weicher Waldboden zum Laufen besser geeignet als harter Asphalt. Bei der Hin- und Rückfahrt zum Gassigehen sollte der Hund nicht selbst aus dem Auto springen, sondern besser >

Arthrose plagt vor allem ältere Hunde an den Gelenken. Sanftes, regelmäßiges Training stärkt die Muskulatur



Fotos: Fotolia, Shutterstock (2)

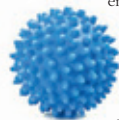


Bei nasskalter Witterung empfinden Menschen und Tiere Gelenkschmerzen stärker als im Sommer. Da hilft kuscheln

gehoben werden oder auf einer Rampe aus dem Fahrzeug laufen. Auch durch die richtige Ernährung können Gelenksbeschwerden positiv beeinflusst werden. Heilkräuter, etwa Schachtelhalm, sowie das an Omega-3-Fettsäuren reiche Leinöl, sorgen für Linderung.

Stärkere Schmerzen im Winter

In der kalten Jahreszeit empfindet das Tier – wie auch der Mensch – Gelenkschmerzen intensiver als im Sommer. Experten vermuten, dass die Kälte die Durchblutung vermindert, sich die Muskulatur verspannt und die Gelenkknorpel weniger Nährstoffe aufnehmen. Sensible Schmerznerven nehmen die Veränderung von



Temperatur und Luftdruck wahr und reagieren: Die Gelenke werden steifer. Aber auch die hohe Luftfeuchtigkeit bei nasskaltem Wetter kann sich negativ auswirken. Wenn der Hund beim Gassi gehen nass geworden ist, sollte er auf jeden Fall gut trocken gerieben oder sogar geföhnt werden. Denn bei hoher Luftfeuchtigkeit ist er nicht in der Lage, sich selbst aufzuwärmen. Wohltuend ist es dann auch, die Gelenke zusätzlich vor und nach dem Spaziergang mit Wärmepads auf „Betriebstemperatur“ zu bringen. Eine durchblutungsfördernde kleine Massage mit dem Igelball entspannt Hund und Halter nach dem Spaziergang gleichermaßen und stärkt obendrein das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Katrin Klemp

Fünf Tipps, wie Sie Gelenksbeschwerden bei Ihrem treuen Begleiter vorbeugen können

Auf das Gewicht achten: Vermeiden Sie Übergewicht beim Hund, denn ähnlich wie beim Menschen ist es eine der Hauptursachen für Probleme mit dem Bewegungsapparat.

Moderate Fitness: Ein ausgewogenes Maß an Bewegung in einem gemäßigten Tempo ist gelenkschonender als ständige Sprünge und abrupte Stopps.

Aufwärmprogramm einführen: Der Hund sollte sich beim Auslauf erst ein wenig warm laufen und nicht gleich einem Stock oder Ball hinterhersprinten.



Der Untergrund macht den Spaziergang: Zu harte Böden, etwa Asphalt oder Stein, federn Sprünge nicht ab und belasten die Gelenke. Seichte Wald-, Feld- oder Wiesenuntergründe puffern Belastungen besser ab.

Ein Mäntelchen überziehen: Bei nasskaltem Wetter, Schnee und strengem Frost ist ein artgerechter Schutz für den kurzhaarigen Vierbeiner durchaus sinnvoll. Sorgen Sie dafür, dass er zu Hause einen warmen Schlafplatz hat. Dieser sollte aber nicht direkt an einer Heizung sein.

Fotos: Fotolia (4), Privat, Shutterstock (2)

Gelenksbeschwerden beim Hund selbst behandeln – mit bewährten Anwendungen aus der Naturheilkunde



Regenerierender Umschlag mit Efeu

Eine Handvoll Efeublätter quetschen, in ein Einmachglas geben und mit Kräuternessig übergießen. 24 Stunden ziehen lassen, dann abseihen. Die Blätter auf eine Folie geben, auf das Gelenk auflegen, mit einer elastischen Binde fixieren und über Nacht einwirken lassen.

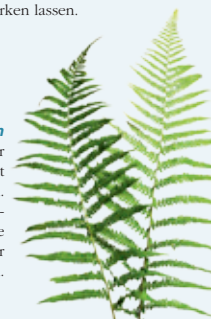


Kohlwickel gegen Entzündungen

2–3 Weißkohlblätter mit einem Teigroller quetschen und auf das Gelenk legen. Mit einer Folie abdecken, mit einer Binde fixieren und über Nacht einwirken lassen.

Farntinktur zum Einreiben

100 g junge frische Farnblätter oder 200 g getrocknete mit 400 ml Weingeist (68 %) ansetzen. 14 Tage bei 20 Grad stehen lassen, dann filtrieren. Schmerzende Gelenke 3–4-mal täglich mit der Tinktur behandeln.



Rezepte von Heilpraktiker Robert Kopf, aus dem Buch: „Arthritis und Arthrose beim Hund“, Amazon, 9,99 Euro

Buchtipps auf Seite 112

Bei Gelenksbeschwerden Bewegungen erleichtern Hilfreiche Ratschläge von Tierärztin Dr. Heidi Kübler

Was kann ich vorbeugend meinem Hund Gutes tun, damit seine Gelenke fit bleiben?

Gerade bei nasskalter Witterung leiden Hunde, wie auch wir Menschen, vermehrt unter Gelenksbeschwerden. Ganz wichtig ist regelmäßige und gleichmäßige Bewegung – und zwar in jedem Alter. Wird Hundesport betrieben, ist Aufwärmen vor dem Training oder vor einem Wettkampf sehr wichtig. Plötzliche Beschleunigung und abruptes Abbremsen wie beim Hunde-Frisbee belasten Rücken und Gelenke sehr stark und sollten vermieden werden.

Wie kann ich ihn unterstützend therapieren?

Wenn alte Hunde Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, helfen z. B. nebenwirkungsarme Arzneimittel aus der Naturheilkunde, etwa die Präparate „Zeel ad us.vet.“ und „Traumeel T ad us.vet.“. Zur Unterstützung von Knorpel und Gelenken können Grünlippmuschel- oder Hyaluronsäurepräparate gegeben werden, bei Schmerzen Präparate mit Weidenrindenextrakt, Weihrauch, Ingwer oder Teufelskralle. Auch Massagen lindern Steifheit und Verspannungen. Am besten lassen Sie sich von Ihrem Tierarzt beraten. Eine Liste

natürkundlich arbeitender Tierarztpraxen finden Tierhalter auf der Homepage der GGTM – Gesellschaft für Ganzheitliche Tiermedizin e.V. – www.ggtm.de

Bei welchen Bewegungsauffälligkeiten muss ich unbedingt mit dem Hund zum Tierarzt?

Auf jeden Fall bei sichtbaren Lahmheiten. Da die Tiere Schmerzen nach Möglichkeit verbergen und nicht jammern oder schreien, sollten gerade Hunde-Senioren im Herbst und Winter einen Gesundheitscheck erhalten und vom Tierarzt auch auf Schmerzzeichen untersucht werden.



Dr. Heidi Kübler ist Tierärztin mit Zusatzbezeichnung Biologische Tiermedizin. Ihr Anliegen, sowohl in ihrer eigenen Praxis als auch in der Kleintierpraxis, in der sie in Teilzeit arbeitet: Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität von alten und chronisch kranken Patienten.

NATURKOSMETIK

Beschwingt durch den Sommer

Leichte Beine

Die Kehrseite der warmen Jahreszeit spüren wir oft in den Beinen. Dauerhaft hohe Temperaturen, zu wenig Bewegung, langes Sitzen und Stehen entschleunigen vor allem bei Hitze den Blutkreislauf. Die Beine schwellen an und werden schwer. Was die Ursachen sind und wie Sie leichtfüßig durch den Sommer gehen, lesen Sie hier

Was für die einen Lust, ist für die anderen Qual. Wenn es richtig heiß wird, schwellen bei vielen Menschen Waden und Füße an, ein unangenehmes Schweregefühl macht sich breit. Durch die Hitze sammelt sich vermehrt Flüssigkeit zwischen Gewebe und der Haut an. Ursache ist meist ein schwaches Bindegewebe. Vor allem Frauen haben damit zu kämpfen: Rund 70 Prozent der 30- bis 39-Jährigen in Deutschland leiden unter Folgen der Stauungen des Venensystems wie beispielsweise Besenreisern. Genetische Veranlagung, Hormonschwankungen, zu wenig Bewegung, Nährstoffmangel oder eine schlechte Durchblutung zählen zu den Gründen. Eine Bindegewebschwäche führt nicht nur zu ästhetischen Problemen wie Cellulite. Sie fördert auch die Bildung von Krampfadern. Denn das schwache Gewebe kann zum Ausleeren der Venenwände sowie zu defekten -klappen führen. Diese geben nach, das Blut staut sich und die bläulich schimmernden Venen zeichnen sich an der Hautoberfläche ab. Wichtig: Starke oder schmerzhaft Schwellungen immer von einem Arzt abklären lassen. Wasseransammlungen im Gewebe sind manchmal auch ein Hinweis auf Herz-, Nieren- oder Leberprobleme.

Hausmittel lindern

Cremes und Lotionen, die ätherische Öle wie Rosmarin oder Essenzen von Rosskastanie und Weinlaub enthalten, kurbeln die Durchblutung von außen an und mildern sogar Besenreiser. Wechselduschen oder Bäder pushen

nicht nur morgens den Kreislauf, sondern verbessern auch die Funktionsweise der Blutgefäße. Für Bäder einen Eimer mit kaltem Wasser füllen und einen mit warmem. Die Beine für drei bis vier Minuten ins warme, danach für eine Minute ins kalte Wasser tauchen. Etwa 15 Minuten lang anwenden.

Hilfe auf die Schnelle

Die Beine erhöht zu lagern, erleichtert den Rückfluss des Blutes zum Herzen und so das Abschwellen. Auch ein Bad mit Bittersalz kann Schwellungen reduzieren. Das

darin enthaltene Magnesiumsulfat optimiert die Durchblutung: Dafür eine halbe Tasse Bittersalz (Apotheke) in warmem Wasser auflösen und die Füße zehn Minuten lang hineinhalten. Auch von innen lässt sich das Bindegewebe mit Mineralsalzen unterstützen (z.B. Silicea Pentarkan, Apotheke).

Durch Lymphdrainage, eine Spezialmassage, die den Lymphfluss in Gang bringt, können Wasseransammlungen im Gewebe über die Nieren abtransportiert werden. Nach etwa zehn Mal bei zwei Behandlungen pro Woche soll eine Wirkung eintreten. Man kann sich auch selbst massieren, am besten nach einem Wechselbad. Dafür etwas Oliven- oder Senföle erwärmen und zehn Minuten lang sanft immer Richtung Herzen kreisend einmassieren. Die oberflächlichen Lymphbahnen werden angeregt und Schwellungen reduziert.

Viel Bewegung, Dehnübungen für die Beine, Schwimmen, Spaziergänge sowie eine magnesiumreiche Ernährung mit z.B. Bananen, Nüssen und grünem Blattgemüse können vorbeugen, damit sich Wasser gar nicht erst ansammelt.

Katrin Klemp



NACHGEFRAGT beim DHU-Experten
Dr. med. Thomas Eberlein, Venerologe
in Leipzig zum Thema Besenreiser

Im Sommer benötigen unsere Beine Unterstützung

Warum haben viele Frauen bei Hitze Beinprobleme?

Hohe Temperaturen bedingen, dass sich die Blutgefäße weit stellen. Dieser natürliche Vorgang dient der Wärmeregulation. Bei Problemen, z.B. im Rahmen einer Veranlagung zu Krampfadern, kann sich das verstärken. Die Beine schmerzen, schwellen über den Tag an und fühlen sich schwer an.

Wie kann ich die Beine im Sommer entlasten?

Bei bestehenden Krampfadern ist es extrem wichtig, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Natürlich darf gekühlt werden. Leichte Bewegung verstärkt den Rücktransport der Flüssigkeit und schafft Erleichterung. Zusätzlich können pflanzliche oder homöopathische Präparate symptomatisch eingesetzt werden.

Was kann ich speziell gegen Besenreiser tun?

Leider gibt es bei entsprechender Veranlagung keine natürlichen Mittel, um eine Besserung zu erreichen. Gegen das Fortschreiten hilft das konsequente Komprimieren. Wenn Beschwerden auftreten, gibt es schonende und schmerzarme Therapiemaßnahmen. Dazu gehört die klassische Verödungsbehandlung ebenso wie der Einsatz von modernen Lasern zur Entfernung.

Übungen für gesunde, straffe Beine

Bewegung fördert die Durchblutung

IN RÜCKENLAGE die Füße hüftbreit aufstellen. Becken heben, ein Bein strecken und kurz halten



BECKENBRÜCKE Die Füße hüftbreit aufstellen, das Becken heben, den Po anspannen. Oberschenkel auseinanderziehen und zusammenführen



IM UNTERARMSTÜTZ mit abgelegten Knien ein Bein heben und senken, das Knie gebeugt lassen



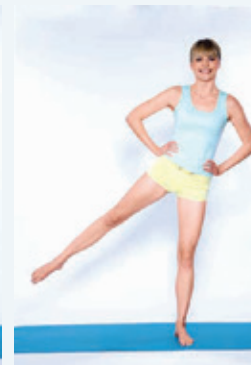
IM VIERFÜßLERSTAND Bein nach hinten strecken, bis Pöhhöhe heben und senken, dabei ein Hohlkreuz vermeiden!



AUSFALLSCHRITT Den vorderen Fuß flach aufsetzen, der hintere steht auf dem Ballen. Knie abwechselnd Richtung Boden senken und heben



KNIEBEUGE Die Füße hüftbreit aufstellen. Po und Bauch anspannen, die Knie beugen und strecken, den Rücken dabei gerade halten



EINBEINSTAND Beide Beine hüftbreit aufstellen, dann ein Bein gestreckt zur Seite heben und senken, ohne es abzustellen, dann das Bein wechseln

90 mein schönes Land

Fotos: Backimages (7), MLKDR (8) Michael Gregorovits

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Rosmarin-Peeling aktiviert

WERTVOLL Ein Mazerat oder Kaltauszug löst die ätherischen Öle aus den Pflanzen

**Für 1 Peeling für die Beine**

Für den Rosmarin-Kaltauszug

• einige Zweige Rosmarin, leicht angetrocknet • Olivenöl

Für das Peeling

• 5 EL Rosmarin-Kaltauszug • 5 EL brauner Rohrzucker

Zubereitung

Für den Kaltauszug (= Mazerat) den Rosmarin in ein fest verschließbares Schraubglas geben und mit Olivenöl auffüllen, bis die Zweige gut bedeckt sind. 1 bis 3 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen und dabei regelmäßig durchschütteln. Dann das Öl durch ein Sieb geben und in eine Flasche füllen, am besten aus dunklem Glas.

Für das Beinpeeling den Rohrzucker in eine Schüssel geben. Das Rosmarin-Mazerat hinzufügen (1), beides gut miteinander verrühren (2). Mischung nach dem Baden oder Duschen v.a. auf den Oberschenkeln in kreisenden Bewegungen gründlich einreiben. Lauwarm abspülen und mit einem kalten Guss abschließen, dann die Haut mit einem Handtuch trocken tupfen und eincremen.

Varianten für das Peeling

Sie können auch 3 EL Honig mit 3 EL Meersalz verkneten oder 3 EL feinen Sandkastensand mit 3 EL Senf. Für einen sanften Rubbeffekt eignet sich als Peelingbasis auch Hafermehl, Weizenkleie, Mandelkleie, Reiskleie oder gemahlener Kaffee.

SCHÖNHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN.

Für Ihre Zellen hat DHU eine besondere Mineralsalz-Kombination entwickelt, die das Bindegewebe von innen heraus unterstützt.

DHU Silicea Pentarkan®
Bei Bindegewebsschwäche
Vom Hersteller der
Original DHU Schüßler-Salze.



Rezeptfrei
in Ihrer Apotheke



**Der sanfte Weg
zur Gesundheit.**

DHU Silicea Pentarkan® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: DHU Silicea Pentarkan® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Anwendung bei Bindegewebsschwäche. Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Bindegewebsschwäche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG
www.schuessler.dhu.de | Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Übungen für gesunde, straffe Beine

Bewegung fördert die Durchblutung

IN RÜCKENLAGE die Füße hüftbreit aufstellen. Becken heben, ein Bein strecken und kurz halten



BECKENBRÜCKE Die Füße hüftbreit aufstellen, das Becken heben, den Po anspannen. Oberschenkel auseinanderziehen und zusammenführen



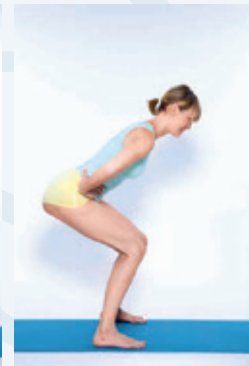
IM UNTERARMSTÜTZ mit abgelegten Knien ein Bein heben und senken, das Knie gebeugt lassen



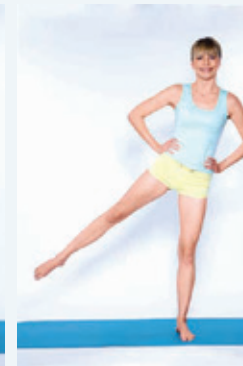
IM VIERFÜßLERSTAND Bein nach hinten strecken, bis Po Höhe heben und senken, dabei ein Hohlkreuz vermeiden!



AUSFALLSCHRITT Den vorderen Fuß flach aufsetzen, der hintere steht auf dem Ballen. Knie abwechselnd Richtung Boden senken und heben



KNIEBEUGE Die Füße hüftbreit aufstellen. Po und Bauch anspannen, die Knie beugen und strecken, den Rücken dabei gerade halten



EINBEINSTAND Beide Beine hüftbreit aufstellen, dann ein Bein gestreckt zur Seite heben und senken, ohne es abzustellen, dann das Bein wechseln

Fotos: Backimages (7), ML/KDR ©/Michael Gregorowits

GESUND LEBEN

– das Beste für Körper, Geist und Seele

Kennen Sie „Switchel“?

Das Trendgetränk aus Hollywood erfrischt mit Apfelessig, Ingwer und Zitrone

Ein köstlichen Drink schlürfen und sich dabei etwas Gutes tun? Klingt wie im Märchen, ist aber der neueste Hit aus Amerika. Erfunden haben ihn ursprünglich im 18. Jahrhundert US-Farmer, die bei glühender Hitze ihre „Heuarbeiter-Bowle“ zum Durstlöschen getrunken haben. Damals wie auch

heute liegt das Erfolgsgeheimnis in der Kombination der Inhaltsstoffe, welche das spritzige Getränk wertvoll machen:

Apfelessig soll den Elektrolyt- und Mineralstoffhaushalt auffüllen, den Cholesterinspiegel senken, vor Diabetes schützen und Heißhungerattacken verhindern. Außerdem wird behauptet, dass Apfelessig die Bildung von Verdauungssäften anregt. Es gibt allerdings keine wissenschaftliche Studie, die seine positive Wirkung eindeutig belegt.

Ingwer bereichert mit seiner Schärfe den Switchel mit desinfizierenden, entzündungshemmenden Eigenschaften. Darüber hinaus steigert die Knolle die Sekretion von Speichel- und Magensaft, wodurch der Körper bei der Verdauung unterstützt wird. Die ent-



ENERGIEQUELLE Vitamin- und Mineralstoffe des Apfels, wie Folsäure und Magnesium, stecken auch in seinem Essig



COCKTAIL Ein kleiner Schuss Gin veredelt den Switchel zum Longdrink

haltenen Antioxidantien puschen obendrein das Immunsystem.

Zitrone bringt Geschmack und soll sich als Vitamin-C-Quelle positiv auf den Organismus auswirken sowie den Stoffwechsel optimieren. Die Säure des Zitronensaftes hilft dem Magen bei der Proteinverdauung. Dadurch kann die Gallenproduktion angekurbelt werden. Je besser diese funktioniert, desto optimaler soll die Fettverdauung arbeiten.

Und so wird's gemacht: Für ca. 4 Gläser ½ Knolle Ingwer schälen und würfeln, ¼ l Wasser im Topf aufkochen, den Ingwer zugeben, Topf vom Herd nehmen und den Mix ca. 10 Min. ziehen lassen. 90 ml Ahornsirup (alternativ: Honig), 60 ml Apfelessig und 30 ml Zitronensaft hinzufügen, alles gut vermengen, abkühlen lassen und mit Eiswürfeln genießen. Wer möchte, mischt den Switchel mit Johannisbeer- oder Grapefruitsaft. 🌟

Was tun bei Warzen?

Tipps gegen die lästigen Hautveränderungen

Jeder zweite Deutsche ist ein- oder mehrmals im Leben von Warzen betroffen. Die meisten werden durch humane Papillomaviren verursacht. Wer sie vom Arzt, z. B. durch Vereisen mit flüssigem Stickstoff, behandeln lässt, wird sie in der Regel schnell los. Es gibt darüber hinaus noch weitere Mittel zum Entfernen von Warzen in Form von Salben, Lösungen, Stiften oder Pflastern. Produkte mit Salicylsäure sind die Klassiker. Zur pflanzlichen Therapie empfehlen sich Tinkturen des Lebensbaums (Thuja, s. Foto) aus der Apotheke (z. B. von DHU). Eine kuriose Behandlungsmethode ist das „Besprechen“. Bei jedem wissenschaftlichen Beweises soll es bei manchen Menschen ähnlich wie ein Placebo funktionieren



Fotos: Shutterstock/Longpro, Pinterest, E. Schmitz/amyphoto.de (2), Beat. K. Kemp

GUT ZU WISSEN

● GIFTIGES WASSERSPIELZEUG

Warentester raten, vorm Kauf von Schwimmflügeln eine Geruchsprobe zu nehmen. Riecht der Kunststoff streng, wird vor einer Lösungsmittelbelastung gewarnt

● MIGRÄNE

Erkrankte können ihre plötzlichen Schmerzzustände nicht beeinflussen. Unterstützung finden sie durch die Kopfschmerz- und Migräne-App „M-sense“. Diese analysiert Schmerzmuster, sagt Attacken voraus und liefert Therapie-Tipps

● VEGANE ERNÄHRUNG

Laut einer Studie der FH des Mittelstands in Berlin sind ca. 10 Prozent der vegan ernährten Kinder zu klein. Die DGE empfiehlt vegetarisch Heranwachsenden Milch und Eier

GESUND LEBEN

– das Beste für Körper, Geist und Seele



Selbst heilen

Schisandra-Beeren sollen kräftigend wirken

Das Chinesische Spaltkörbchen (*Schisandra chinensis*) zählt zu den Heilpflanzen der traditionellen chinesischen Medizin. Ihre Wirkung verdanken die Früchte vor allem den Vitaminen A, C, B6 und E sowie Mineralstoffen und ätherischen Ölen. Fruchtfleisch und Schale schmecken süßsauer, Samen hingegen bitter, salzig und scharf. Die Kletterpflanze gedeiht auch bei uns



Schmerzhafter Tennisarm nicht nur bei Sportlern

Nahezu jede wiederholende Bewegung des Unterarms kann Auslöser der sogenannten Epicondylitis werden. Es leiden auch Menschen, die am Computer arbeiten, unter der Sehnenreizung des Ellenbogens. Mauspads und Tastaturen mit Handauflage beugen den Beschwerden vor. Zur Behandlung kann der Arzt Druckentlastung durch Ellenbogenspannen, Physiotherapie, Schmerzmittel sowie Kortisoninjektionen verordnen

Alte Getreide und ihr Nutzen

Urkörner sind vielfältig, verträglich, stecken voller Nährstoffe und schmecken richtig gut

Obwohl die Nährstoffe der einzelnen Urkörner ähnlich sind, bietet jedes Vorteile. Der Energiegehalt weicht etwas voneinander ab und liegt höher als bei modernem Weizen. Alte Getreide sorgen für Abwechslung.

Einkorn gehört zu den ältesten kultivierten Getreidearten und war fast ausgestorben. Seit dem Zweiten Weltkrieg wurde Weizen favorisiert. Es enthält wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Lutein für die Augen.

Emmer wurde im Nahen Osten bereits lange vor Christi Geburt angebaut. Er wird auch Zweikorn genannt, ist der Urvater des Hartweizens

und stärkt durch seinen hohen Zink- sowie Selen-Anteil unsere Immunabwehr. Er wird oft mit normalem Weizenmehl gemischt angeboten, worunter seine Verträglichkeit leidet.

Kamut ging aus wildem Emmer hervor. Die eiweißreiche Kulturform des Hartweizens schmeckt in Brötchen, die viele Bäckereien anbieten.

Hirse enthält im Vergleich zu anderem Getreide besonders viel Kieselsäure, Eisen und Vitamin B6. Man kann Hirse zum Backen von glutenfreiem Brot nutzen.

Quinoa stammt aus den Anden und enthält viel Eiweiß, Magnesium sowie essenzielle Aminosäuren. Es macht lange satt.



EMMER zählt zur Gattung Weizen. Bei uns wird meist Schwarzer Emmer angebaut



HIRSE, ein Spelzgetreide mit 8000 Jahren Tradition, gehört zu den Süßgräsern



QUINOA ist ein Pseudogetreide aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse



EINKORN wird auch KleinerSpelz genannt. Vor fast 10000 Jahren entstand es aus wildem Weizen

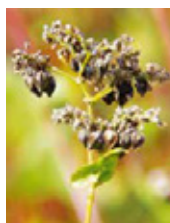
Zab-Weizen ist Urweizen, der sehr verträglich sein soll. Dazu gibt es aber noch keine wissenschaftliche Studie. Daneben verfügt das Lebensmittel, das separat von anderem Getreide angebaut, geerntet und gelagert wird, über gute Backeigenschaften. Wer am Reizdarm-Syndrom leidet, sollte es ausprobieren.



BACKWAREN aus Zab-Weizen sollen besser vertragen werden

TIPP: BUCHWEIZENUDELEN

Eigentlich nur ein Pseudogetreide gehört Buchweizen (*Fagopyrum*) zur Familie der Knöterichgewächse. Da seine Früchte glutenfrei sind, spielt deren Mehl eine wichtige Rolle bei der Ernährung von Menschen mit Zöliakie. Buchweizennudeln gibt's traditionell in Japan (= Soba) und Italien (= Pizzoccheri)



BUCHWEIZEN stammt als Pseudogetreide von den Knöterichgewächsen ab

Die Notaufnahme der Krankenhäuser

ist nur für echte Notfälle. Tatsächlich aber fallen mehr als die Hälfte der Patienten, die dort sitzen, nicht unter die Definition „medizinischer Notfall“, wie eine Studie an norddeutschen Kliniken ergab. Unter der kostenlosen Rufnummer 116117 des ärztlichen Bereitschaftsdiensts der Kassenärztlichen Vereinigung erhalten Erkrankte Infos zu Bereitschaftspraxen oder Hausbesuchen

FÜR SIE AUSGESUCHT

REIN PFLANZLICH Shampoo und Spülung stecken in dieser Haarseife. Sie wird aus Pflanzen- und ätherischen Ölen hergestellt; Weizenproteine sollen für gute Kämmbarkeit sorgen. Zum Haarewaschen wird die Seife in der Hand angeschäumt, dann reibt man mit dem Stück die Haare ein und spült sie gründlich wieder aus. Nebeneffekt: Seifenstücke verursachen kaum Plastikmüll. 45 g, ca. 3 € (Speick)



Foto: Shutterstock (1/181) © iStockphoto.com, © iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com

Falsche Richtwerte

Alkoholkonsum verkürzt das Leben

Mebr als 100 Gramm reiner Alkohol pro Woche, d. h. ca. ein Liter Wein, reduziert die Lebenserwartung und steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ergab eine internationale Studie der Uni Cambridge. In vielen Ländern liegt der wöchentliche Richtwert bei über 100 Gramm. In Deutschland sind die maximal tolerierbare Menge für Frauen mit 70 Gramm und für Männer mit 140 Gramm angegeben. Sie sollten laut DGE nach unten korrigiert werden. Sehr gefährlich: täglicher Alkoholkonsum. Er schädigt die Bauchspeicheldrüse



01 | 2021 EXTRA – WIE BEI MUTTERN 21 | 2

www.rezeptemithertz-mag.de

Deutschland: 9,95 €
A: 11 € | CH: 12,50 € |
BeNeLux: 11 €

kreativ & fix mit meinem Thermomix® Rezept mit Herz

kreativ & fix mit meinem
Thermomix®

Alle Rezepte für den TM31/TM5/TM6
NEU

Rezepte mit Herz

WIE BEI MUTTERN

... UND OMA
So schmecken
Liebe und
Geborgenheit



EIN (MIX-)TOPF VOLLER GLÜCK

83 Rezepte – unkompliziert, vielseitig, lecker

IMMER GUT
Hackbraten und
andere Klassiker

PARTY-KNALLER
Kalte Köstlichkeiten
fürs Buffet

GESCHENKE
... aus der Küche:
Süßes & Herzhaftes



BOOKAZINE NR. 1/2019 Deutschland 9,95 €



Frauen wie wir! **Meins** Hotelführer

WELLNESS-TRÄUME
UND STÄDTEPERLEN
FÜR UNS LADYS **50+**
IN DEUTSCHLAND,
ÖSTERREICH, SÜDTIROL

Die **100** besten
Verwöhn-Hotels
2020

Mit
GUTSCHEINEN
zum Einlösen
im Hotel
Sofort gültig!

Hallo, ich heiße Carnelino!

Ich bin ein kleines Monster und ich liebe Fleisch! Ich esse ganz viel davon, denn ich möchte so stark werden wie ein Löwe und so schlau wie ein Fuchs. Deshalb brauche ich ganz viel gesunde und leckere Sachen, genau wie du! Übrigens: Salami, Fleischwurst und Chicken-Nuggets mag ich besonders gern. Die verputze ich auch schon mal als kleine Zwischenmahlzeit. Ab jetzt begleite ich dich durch dieses Wissensposter und berate dich in Sachen Fleisch.



Alles dabei in
meinem Rucksack!

Ab Frühjahr 2019
bei deinem Fleischer



Freu'
dich
drauf!

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden
Tel.: 02103 / 2040
Fax: 02103 / 204204
E-Mail: leserservice@blmedien.de
Internet: www.blmedien.de
Vertrieb: Peter Gröll
Redaktion: Kathrin Klomp
Grafik: Silvia Schneider
Druck: Druckstudio Hartmut Kühler,
40789 Monheim am Rhein



Rätsellösungen

Tierische Spurensuche: 1 - Strauß, 2 - Löwe, 3 - Zebra, 4 - Elefant

Der Club der starken Tiere: Krokodil, Tiger, Nilpferd, Büffel, Löwe, Nashorn

Fleisch-Salat: Würste, Steak, Fleischspieß (2x), Hamburger, Haxe, Hotdog

Schattenspiel: Schatten 2

Sudoku:

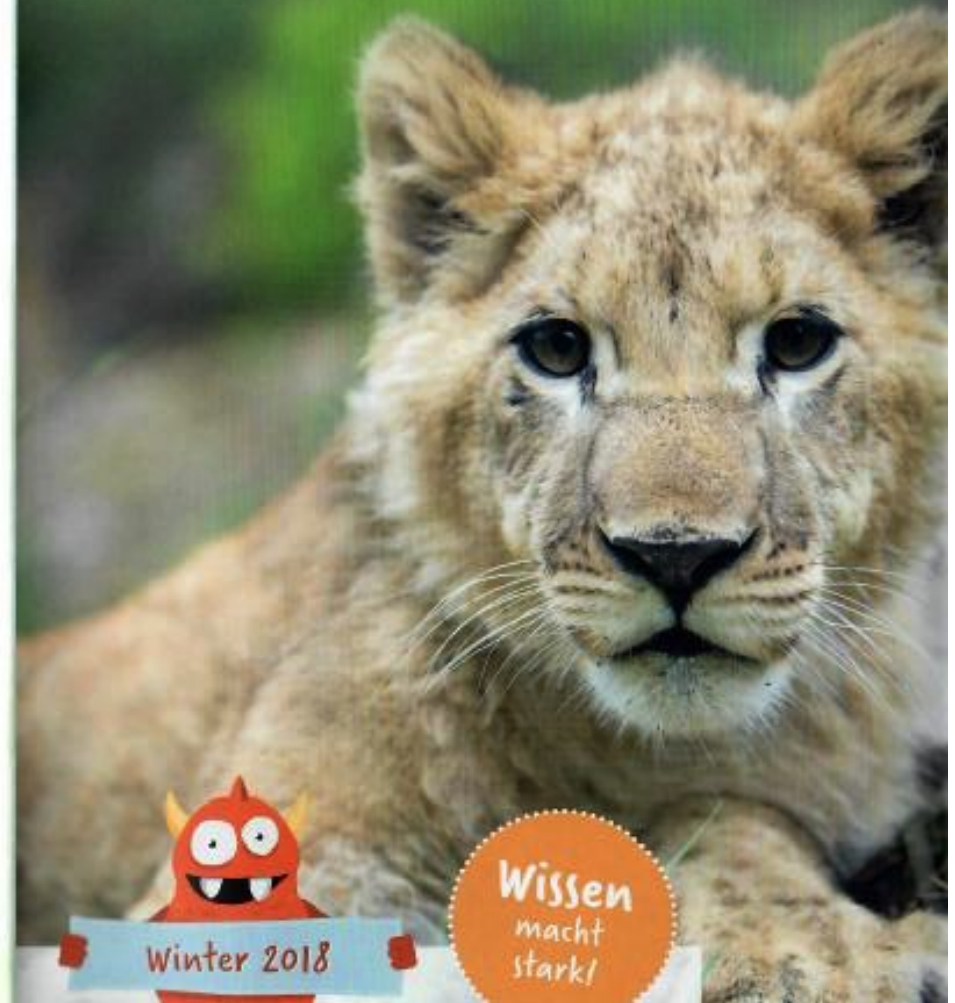


carnelino

Das Wissensposter für kleine Fleischfreunde



Mit lustigen Rätseln
und leckeren Rezepten



Wissen
macht
stark!

